

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

RELAÇÃO ENTRE VULNERABILIDADE AO *STRESS* E
ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Estudo de caso numa empresa de venda a retalho
da Região Centro do País

Anabela Carvalho Tomás

Dissertação de Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e
Comportamento Organizacional

Coimbra

Setembro de 2012

RELAÇÃO ENTRE VULNERABILIDADE AO *STRESS* E ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Estudo de caso numa empresa de venda a retalho
da Região Centro do País

Anabela Carvalho Tomás

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de
Mestre em Gestão de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional

Orientador: Professor Doutor Vasco Almeida

Coimbra

Setembro de 2012

Agradecimentos

Ao Dr. Vasco Almeida pela compreensão e orientação ao longo deste trabalho.

Aos meus pais e à minha irmã pelo carinho e apoio ao longo destes anos.

Às minhas amigas pelos momentos que compartilhamos.

Resumo

As situações indutoras de *stress* são uma constante imutável no dia-a-dia do ser humano e quando esta perturbação não é gerida de forma adequada, acarreta graves prejuízos na saúde dos indivíduos refletindo-se em diversas áreas das suas vidas nomeadamente no trabalho.

O presente estudo tem como finalidade identificar a relação entre o *stress* e as estratégias de *coping* e perceber se os indivíduos com vulnerabilidade ao *stress* diferem dos indivíduos sem *stress* no que concerne às estratégias de *coping* utilizadas.

A vulnerabilidade ao *stress* foi medida pela escala 23QVS, enquanto as estratégias de *coping* foram avaliadas pelo Inventário de Resolução de Problemas (IRP), tendo sido, ainda, utilizado um questionário sociodemográfico. A amostra foi composta por 62 trabalhadores de uma empresa de venda a retalho com idades compreendidas entre os 20 e os 44 anos ($M=32,02$ $DP=5,770$).

Os resultados obtidos revelaram que a vulnerabilidade ao *stress* se correlaciona de forma negativa e altamente significativa com as estratégias de *coping* e que indivíduos com e sem vulnerabilidade ao *stress* não diferem quanto ao uso destas estratégias.

Palavras-chave: *Stress*, *coping*, empresa de venda a retalho, colaboradores

Abstract

The stress-induction situations are a constant unchanging in human being life, and if this disturbance is not managed adequately can be harmful to the health of individuals and reflected in many areas of their lives including their work.

The present study aims to analyze the relationship between stress and coping strategies, and understand if individuals with stress vulnerability differs from individuals without stress in respect to the use of coping strategies.

Stress vulnerability was measured by the 23QVS scale and coping strategies by the *Inventário de Resolução de Problemas – IRP* (Inventory of Problem Solving), and we also used a sociodemographic questionnaire. The sample consisted of 62 workers of a retailing company with ages between 20 and 40 years old ($M = 32,02$; $DP = 5,770$).

Our research studies reveal that stress vulnerability correlates negatively and highly with coping strategies, and individuals with and without stress vulnerability not differ in the use of these strategies.

Key-words: Stress, coping, co-workers, retailing company

Índice

Introdução	5
I. Enquadramento conceptual.....	6
1. Vulnerabilidade.....	6
2. <i>Stress</i> : desenvolvimento histórico e definição.....	7
2.1. Fatores indutores de <i>stress</i>	8
3. <i>Coping</i> : desenvolvimento histórico e definição.....	9
3.1. Estratégias de <i>coping</i>	9
4. Modelo transacional de <i>stress</i> e <i>coping</i>	11
II. Objetivos	12
III. Metodologia.....	15
1. Caracterização da amostra.....	15
2. Instrumentos.....	17
3. Procedimentos de Investigação.....	20
3.1. Recolha de dados.....	20
3.2. Procedimentos estatísticos.....	21
IV. Resultados.....	21
V. Discussão	26
VI. Conclusão	27
Bibliografia.....	29
Apêndices.....	32

Introdução

Numa conjuntura de crise financeira e de acérrima concorrência, o capital humano representa um dos principais fatores que mais contribuem para a criação de valor organizacional. Em empresas de venda a retalho, em que a interação entre colaboradores e clientes é uma necessidade imutável, torna-se imprescindível que os recursos humanos estejam disponíveis para atender a qualquer solicitação, e que se revelem capazes de satisfazer o cliente propiciando uma imagem positiva da empresa para o exterior. Assim, trabalhar com pessoas stressadas pode fazer a diferença quanto ao sucesso ou insucesso de uma organização, já que o estado de saúde encontra-se diretamente relacionado com o comportamento das pessoas. Vaz Serra (2000b), afirma que o *stress* pode motivar a diminuição do rendimento pessoal do indivíduo ou revelar comportamentos e atitudes sem lógica aparente.

Deste modo, para que um acontecimento indutor de *stress* não desencadeie um estado de tensão e desequilíbrio que se perpetue no tempo, é fundamental que se faça um uso adequado das estratégias de *coping*, de modo a reduzir a perturbação sentida a nível físico, emocional ou psicológico, e assim se possa evitar que haja prejuízo para a saúde. Revela-se, então, importante que as pessoas saibam utilizar e aplicar as estratégias de *coping* em diferentes circunstâncias, já que o seu uso adequado tem a capacidade de reduzir de imediato a perturbação sentida.

Atendendo à necessidade de melhor compreender e lidar com o *stress*, o objetivo desta investigação recaiu sobre o estudo da relação entre vulnerabilidade ao *stress* e estratégias de *coping*. Neste sentido, pressupõe-se que a diminuição da vulnerabilidade ao *stress* esteja relacionada com o uso das estratégias de *coping*. Pretende-se ainda, explorar a influência de algumas variáveis sociodemográficas nestes dois constructos. Na verdade, de acordo com o que refere Vaz Serra (2000b), o *stress* é uma área de investigação que, do ponto de vista científico, se tem tornado extraordinariamente fecunda e que ajuda a compreender o limite entre o normal e o patológico, e a interligação entre o biológico, o psicológico e o social.

A componente empírica desta investigação foi realizada a partir dos dados recolhidos numa empresa de venda a retalho, da Região Centro de Portugal.

Este estudo contempla duas grandes partes: a primeira relativa à revisão do estado da arte, apresentando algumas considerações sobre a perspetiva histórica do *stress* e do *coping*. Tentar-se-á perceber se existe uma relação entre estes dois constructos, e ainda, se existem diferenças no uso das estratégias de *coping* entre indivíduos com e sem vulnerabilidade ao

stress. Num segundo momento, será apresentada a fundamentação do estudo e hipóteses orientadoras, assim como a metodologia utilizada, os resultados obtidos e a respetiva discussão. Posteriormente serão referenciadas as conclusões e limitações inerentes, bem como sugestões para pesquisas futuras.

I. Enquadramento conceptual

1. Vulnerabilidade

O modo como determinado acontecimento é percecionado e encarado é variável de pessoa para pessoa, e um dos fatores responsável por esta divergência é a vulnerabilidade.

A noção de vulnerabilidade para Vaz Serra (2000a), é estabelecida na ligação singular que se estabelece entre o indivíduo e determinada circunstância assim, nesta ótica, a situação representa o elemento objetivo e o indivíduo o elemento subjetivo.

Os investigadores Lazarus e Folkman (1984) definem este conceito como uma relação que se estabelece entre os compromissos pessoais de cada indivíduo e os seus recursos para afastar as ameaças que se interpõem na persecução desses mesmos compromissos. Estes autores referem ainda que as diferenças individuais na vulnerabilidade residem no modo como cada pessoa pensa e dá sentido a cada experiência, ou seja, é uma consequência das avaliações dos sujeitos.

De acordo com Lazarus (1993a), a vulnerabilidade está intrinsecamente relacionada com os fatores de personalidade, nomeadamente, o ego, a inteligência e as habilidades pessoais, e também, com os fatores sociais, tais como o apoio da família, dos amigos ou as condições económicas. Por outro lado, Vaz Serra (2000a) refere que a vulnerabilidade é diretamente influenciada por inúmeros fatores, podendo estes ser de natureza biológica, psicológica ou social. Por exemplo, de acordo com o autor, quando um indivíduo desenvolve a perceção, mesmo que errada, de não ter controlo sobre determinada situação passa a sentir-se vulnerável em relação a essa circunstância.

Para os investigadores Riskind e Alloy (2006), a vulnerabilidade resulta da aprendizagem social ou de eventos que se demarcaram ao longo do desenvolvimento dos indivíduos, consequência das cognições interiorizadas após o processamento de experiências stressantes.

O conceito de vulnerabilidade pode, ainda, ser entendido como uma propensão individual para desenvolver diferentes formas de psicopatologia ou comportamentos ineficazes ou mesmo propiciar resultados negativos no desenvolvimento (Pesce, Assis, Santos & Oliveira, 2004).

2. *Stress*: desenvolvimento histórico e definição

A etimologia do termo *stress* provém do verbo latino *stringo* e existe na língua inglesa desde o século XV significando “força”, “constrangimento”. O termo surgiu na área da física, mais concretamente na mecânica e já no início do século XX o vocábulo passou a ser utilizado na área da saúde. Presentemente encontra-se amplamente difundido e faz parte da linguagem quotidiana.

Muitos foram os autores que contribuíram para o conhecimento e desenvolvimento do conceito de *stress*. Dadas as limitações de espaço iremos cingir-nos apenas a alguns.

De acordo com a literatura o *stress* pode ser quantificado em dois tipos: *stress* positivo ou *eustress*, quando apraz uma resposta dinamizadora positiva que é entendida como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal; por sua vez, o *stress* negativo ou *distress* representa situações desgastantes, improdutivas características de uma resposta negativa e com consequências potencialmente nefastas para a saúde do indivíduo (Vaz Serra, 1999). Neste estudo, reportar-nos-emos ao termo *stress* que é definido como sendo avaliado pelo indivíduo como excedendo os seus recursos, e que constitui um risco para o seu bem-estar.

Os dados bibliográficos indicam que o francês Claude Bernard, no século XIX, foi um impulsionador do estudo do *stress*. Este fisiologista analisou as modificações efetuadas pelo organismo, de forma a manter constante o meio interno, em virtude das alterações do meio externo (Goldstein & Kopin, 2007). Mais tarde Cannon, deu seguimento aos estudos de Bernard e considerou o *stress* como um distúrbio na homeostasia do corpo (Lazarus & Folkman, 1984).

Já no século XX, Selye (1936) foi um pioneiro na definição do *stress*, identificando-o como uma resposta não específica do organismo a qualquer exigência que lhe é feita. Posteriormente, Lazarus e Folkman (1984) conceptualizam o *stress* como uma ameaça ao equilíbrio e estabilidade, física e psicológica do indivíduo. Consideraram, ainda, que a sua resolução está dependente da combinação das respostas comportamentais aprendidas que se revelaram eficazes na redução do *stress*.

Para Vaz Serra (2000b), um indivíduo está em *stress* quando sente que não consegue superar determinada circunstância que lhe é relevante, por falta de aptidões e recursos de cariz pessoal ou social, já que percecionou a situação como estando fora do seu controlo. Ainda de acordo com o autor, a perceção do indivíduo sobre a sua incapacidade de lidar com a situação pode coincidir com a realidade ou pode corresponder apenas a uma crença.

Por fim, à luz das diferentes perspetivas aqui enunciadas podemos concluir que os sintomas de *stress* só se revelam perante situações que exijam um esforço acrescido ao sujeito para lidar com as novas circunstâncias.

2.1. Fatores indutores de *stress*

Falar de *stress* implica uma análise aos estímulos que, eventualmente, poderão suscitar uma reação de *stress* nos indivíduos. Estes estímulos a que nos referimos são denominados de fatores indutores de *stress* ou *stressores*.

Para os investigadores Lazarus e Folkman (1984), as situações indutoras de *stress* provêm de três categorias: ameaça, dano e desafio. A ameaça consiste na antecipação de uma situação desagradável que ainda não ocorreu, mas que poderá surgir. O dano refere-se a uma condição desagradável que já sucedeu e às suas consequências. Por último, o desafio caracteriza uma situação em que o indivíduo acredita que é possível alcançar ou ultrapassar as dificuldades.

Por outro lado, Vaz Serra (1999) considera que os grandes propulsores de *stress* são sete: traumas graves, acontecimentos significativos da vida, situações crónicas indutoras de *stress*, micro indutores de *stress*, macro indutores de *stress*, acontecimentos desejados que não ocorrem e, por último, traumas ocorridos no estágio de desenvolvimento.

Os acontecimentos traumáticos dizem respeito a circunstâncias dramáticas como catástrofes naturais ou circunstâncias que tenham impacto na integridade física dos indivíduos, transtornando-os emocionalmente. Os acontecimentos significativos da vida correspondem a acontecimentos repentinos da vida do ser humano. São exemplo deste tipo de acontecimento as situações de divórcio, o falecimento de familiares ou a perda de emprego. As situações crónicas indutoras de *stress* equivalem a circunstâncias regulares decorrentes do desempenho dos sujeitos, no seu papel social e nas suas atividades diárias, tendo um carácter contínuo (Vaz Serra, 1999).

Os micro indutores de *stress* envolvem as situações decorrentes do dia-a-dia que, pelas suas características, se vão tornando perturbadoras. São exemplo deste tipo de circunstância perder uma chave, circular em lugares com muito trânsito ou mesmo o convívio com vizinhos incomodativos. Por outro lado, os macro indutores decorrem das condições socioeconómicas que interferem diretamente na vida dos indivíduos, nomeadamente, impostos demasiado elevados e períodos de recessão económica (Vaz Serra, 1999).

No que respeita aos acontecimentos desejados que não ocorreram, expressam acontecimentos ambicionados mas que não se concretizaram, por exemplo, um aumento salarial prometido mas que ainda não foi concedido, ou uma promoção na carreira que tarda

em chegar. Por fim, os traumas ocorridos no estágio de desenvolvimento podem ser fruto de um abuso sexual ou mesmo da coabitação com progenitores drogados ou alcoólicos (Vaz Serra, 1999).

3. *Coping*: desenvolvimento histórico e definição

A palavra *coping* tem origem anglo-saxónica e não tem tradução direta para o português embora, apareça constantemente referida na literatura como “lidar” ou “confrontar”. No geral, este termo está associado aos mecanismos utilizados na resolução das circunstâncias indutoras de *stress*. De acordo com Lazarus (1993a), foi mesmo o crescente interesse no *stress* que empolgou, nos anos 60, as pesquisas relativamente a este conceito.

Lazarus e Folkman (1984) consideram que o *coping* é um fator indispensável para lidar com acontecimentos quotidianos, já que envolve ações que prosseguem fins adaptativos. Estes investigadores referem, ainda, que qualquer tentativa para lidar com um *stressor* é considerada *coping*, independentemente de ser ou não bem-sucedida. Posteriormente, Lazarus (1993a) definiu-o como um processo que utiliza estratégias emocionais, cognitivas e/ou comportamentais com o objetivo de reduzir o impacto nocivo do *stress* na adaptação psicológica.

Para Latack (1986), o *coping* é definido como uma resposta a situações classificadas como incertas e com consequências relevantes para os indivíduos. Seguindo a mesma linha de pensamento, Vaz Serra (1988) profere que o *coping* é um termo que se aplica às estratégias que o indivíduo utiliza, quando tem pela frente situações para as quais não tem resposta de rotina pronta e que envolvem perigo para a sua integridade física e/ou emocional.

De acordo com Antoniazzi, Dell’Aglio e Bandeira (1998) o *coping* tem vindo a ser descrito como o conjunto das estratégias usadas pelos indivíduos para se adaptarem a situações adversas ou stressantes.

Para concluir, segundo Lazarus e DeLongis (1983), as pessoas raramente têm uma atitude passiva perante acontecimentos indutores de *stress*. Quando têm capacidade procuram mudar os acontecimentos, no entanto, quando não obtêm a mudança desejada usam o *coping* cognitivo para alterar o significado da situação, e assim alcançar um sentimento de bem-estar.

3.1. Estratégias de *coping*

As estratégias de *coping* dizem respeito ao tipo de estratégia a que as pessoas recorrem na resolução dos seus problemas e, de acordo com Latack (1986), estas divergem dependendo da sua finalidade.

Para os investigadores Lazarus e Folkman (1984), existem dois tipos principais de estratégias de *coping*: o *coping* focado no problema e o *coping* focado na emoção. O *coping* focado no problema pretende direcionar-se para a resolução direta do problema ou para a procura de informações estratégicas que visem a solução; por outro lado, o *coping* focado na emoção tem como intuito atenuar as emoções negativas associadas ao problema.

De acordo com Lever (2008), o estilo de *coping* de cada indivíduo é determinado pelos recursos que cada um possui em termos de energia, saúde física, crenças, compromissos, capacidade de resolver problemas, habilidades sociais, apoio social e recursos materiais.

As estratégias de *coping* são, ainda, utilizadas para mediar e/ou moderar a relação entre a exposição ao *stress* e os seus efeitos na saúde mental (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2011).

Lazarus (1993b), a partir da análise de trabalhos anteriores, resumiu em sete itens os resultados de maior relevo obtidos no estudo do *coping* e, consequentemente, das estratégias de *coping*. No primeiro ponto, Lazarus (1993b) considera que as pessoas ou recorrem a estratégias específicas para determinadas situações ou escolhem a estratégia que melhor se adapta, utilizando o processo de tentativa e erro.

No segundo item, o investigador concluiu que o tipo de *coping* utilizado depende da avaliação que é feita pelo sujeito. Se a avaliação é de que “alguma coisa pode ser feita”, então as estratégias centradas no problema predominam; por outro lado, se a avaliação estima que “nada pode ser feito”, então predominarão as estratégias centradas nas emoções.

Na terceira reflexão, o autor menciona, apesar de a literatura não ser consonante, que quando expostos a mesma situação stressante como, por exemplo, relações familiares ou situações de trabalho, homens e mulheres utilizam estratégias de *coping* semelhantes.

No quarto ponto, o pesquisador faz alusão a que algumas estratégias de *coping* são mais estáveis, sendo recorrente a sua utilização, enquanto outras estão direcionadas apenas para determinadas circunstâncias. Deste modo, as estratégias que dependem da personalidade do sujeito, como o “pensar positivamente”, demonstram ser relativamente estáveis; por outro lado, o fator suporte social é instável, já que se encontra dependente do contexto social.

No quinto ponto consta, que as estratégias de *coping* mudam consoante se dá a transação de um acontecimento stressante para outro.

No sexto item é pressuposto que o *coping* atua como um mediador poderoso de resultados emocionais.

Por fim, no sétimo ponto o investigador concluiu que a utilidade das estratégias de *coping* varia de acordo com o tipo de situação stressante, com o tipo de personalidade do indivíduo

em *stress* e com o resultado esperado. O que é funcional num contexto pode não o ser noutra. A pesquisa desenvolvida pelos investigadores Roesch, Aldridge, Vickers e Helvig (2009), aponta no mesmo sentido, já que os resultados obtidos demonstraram que o *coping* está inter-relacionado com os traços de personalidade dos indivíduos, isto é, pessoas com traços de personalidade específicos estão mais orientadas para utilizarem determinados tipos de *coping*.

Para finalizar, Vaz Serra (1999) refere que a eficácia das estratégias de *coping* está diretamente relacionada com a sua capacidade para reduzir de imediato a perturbação percecionada. Por outro lado, Lazarus e Folkman (1984) consideram que a sua eficácia está, também, dependente de fatores como as características pessoais, o acontecimento indutor de *stress* e o momento da vida em que ocorre.

4. Modelo transacional de *stress* e *coping*

Na atualidade, o *stress* é abordado tendo em conta três perspetivas distintas. Na primeira da autoria de Selye, o *stress* é conceptualizado como uma resposta do organismo face a uma necessidade de adaptação, podendo manifestar-se tanto a nível psicológico como fisiológico. De acordo com a segunda perspetiva, defendida por Holmes e Raye, o *stress* é encarado como uma consequência de um estímulo proveniente do ambiente. Já para Lazarus e Folkman o *stress* é percecionado como um modelo transacional.

É no modelo transacional de *stress* e *coping* de Lazarus e Folkman (1984) que o nosso estudo se baseia, visto que este modelo concetualiza o *stress* como uma perturbação na relação entre o indivíduo e o meio, onde a avaliação do sujeito determina se essa relação excede ou não os seus recursos e a sua capacidade de resposta e se eventualmente coloca em risco o seu bem-estar. Este modelo atribui, ainda, ao *coping* um papel preponderante visto que é através deste que a pessoa vai determinar a estratégia que melhor se adequa às exigências da situação, ocasionando uma mudança pois, quando a estratégia de *coping* utilizada pelo indivíduo é a adequada a sua perceção de *stress* diminui (Lazarus & Folkman, 1984).

Neste modelo, evidenciam-se os processos de avaliação cognitiva e de *coping*, pressupondo-se que são processos estritamente ligados e que se inter-relacionam, tendo expressão no ajustamento físico e psicológico do indivíduo (Lazarus & Folkman, 1984).

Na relação dual que este modelo estabelece entre indivíduo e ambiente, é a avaliação cognitiva que vai determinar o grau de importância da situação para o sujeito. Esta avaliação tem inerentes as crenças e motivações do indivíduo e é preconizada em três fases distintas:

primeiro, ocorre a avaliação primária, posteriormente, a avaliação secundária e, por último, a reavaliação (Lazarus & Folkman, 1984).

A avaliação primária tem como objetivo antever possíveis consequências da situação ou do estímulo para o bem-estar do indivíduo. Nesta avaliação, os eventos podem ser categorizados de três formas distintas: irrelevantes, ou seja, não têm qualquer efeito nas emoções do sujeito; benigno-positivas, isto é, a situação vai ter repercussões positivas para o indivíduo; e, por último, a situação pode ser definida como stressante, implicando perdas, ameaças ou desafios para o sujeito, sendo esta apreciação que vai dar início aos processos de *stress* e *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

A avaliação secundária é a próxima etapa, os indivíduos avaliam as suas capacidades para lidar com a situação, procedendo à análise das estratégias de *coping* disponíveis, de forma a seleccionar a que será mais eficaz, tendo em vista o resultado pretendido (Lazarus & Folkman, 1984).

A última etapa da avaliação cognitiva é a reavaliação, surgindo esta como uma necessidade, face à emergência de novas informações decorrentes do processo, remetendo para uma nova avaliação primária e/ou secundária (Lazarus & Folkman, 1984).

Por último o *coping* aparece definido, neste modelo, como uma mudança cognitiva e comportamental constante para lidar com as exigências internas e externas dos indivíduos, face a situações avaliadas como stressantes. O sujeito utiliza as experiências de *stress* anteriores para fazer frente a novas adversidades. Esta abordagem postula, ainda, que as estratégias de *coping*, que regulam o *stress* podem ser de dois tipos: focadas na emoção ou focadas no problema (Lazarus & Folkman, 1984).

Em síntese, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), são as avaliações que fazemos dos acontecimentos que determinam o carácter e magnitude das nossas reações psicológicas e, consequentemente, desencadeiam uma resposta fisiológica.

II. Objetivos

Fundamentação do estudo e hipóteses orientadoras

Para Lever (2008), existem dois processos que atuam como mediadores cruciais do *stress*: a avaliação cognitiva e o *coping*. De acordo com o autor, o *coping* tem como funções ajudar a lidar com os problemas causadores de *stress* e regular as emoções por ele desencadeadas.

De acordo com Latack (1986), a relação entre as estratégias de *coping* e os sintomas de *stress* é complexa, no entanto estudos têm demonstrado que o *coping* tem efeitos positivos na diminuição da ansiedade e dos sintomas psicossomáticos. As pesquisas de Lazarus e

Delongis (1983) vão na mesma direção, pois estes investigadores referem que o *coping* é uma variável crucial na consecução de resultados adaptativos que proporcionam bem-estar às pessoas.

Na verdade, o modo como um acontecimento *stressante* é apreendido e gerido por um indivíduo está relacionada com os estilos de *coping* adotados (Lazarus & Folkman, 1984). Segundo Lazarus (1993a), sempre que ocorre na vida das pessoas um acontecimento gerador de *stress*, estas recorrem a maioria das estratégias de *coping* para lidar com a situação.

Para Thomas, Matherne, Buboltz e Doyle (2012), o esforço sentido por um indivíduo para lidar com um acontecimento *stressante* vai depender tanto dos seus recursos pessoais, como das estratégias de *coping*.

Ozer e Bandura (1990) mencionam que a expectativa da eficácia face ao *coping* e uma maior percepção de controlo estão relacionadas com uma menor percepção de vulnerabilidade a menos pensamentos intrusivos e a menores níveis de ansiedade.

Os investigadores Sasaki & Yamasaki (2007), num estudo realizado com caloiros universitários, concluíram que o uso das capacidades de *coping* centradas no enfrentamento, tais como reinterpretação cognitiva e resolução de problemas, tendem a beneficiar a saúde e a adaptação.

De acordo com Vaz Serra, Firmino, Pocinho e Mesquita Figueiredo (1991), os indivíduos que possuem mecanismos de *coping* mais pobres têm propensão para evidenciar maior número de problemas. Na verdade, tem sido demonstrado que níveis reduzidos de estratégias de *coping* estão associados a consequências psicológicas negativas, como o *stress* (Matheny, Roque-Tovar & Curlette, 2008).

Vaz Serra (2000a), verificou que a escala 23QVS se correlacionava de forma negativa e altamente significativa com o IRP, ou seja, os indivíduos que apresentavam níveis elevados de vulnerabilidade ao *stress* faziam um uso desadequado das estratégias de *coping*.

A influência das variáveis sociodemográficas na vulnerabilidade ao *stress* e nas estratégias de *coping* têm vindo a ser indagadas ao longo dos anos. A variável género tem sido analisada por diversos autores e os dados demonstram que as mulheres são mais suscetíveis ao *stress* (Sandanger, Nygard, Sorensen, & Moun, 2004; Matheny, Ashy & Cupp, 2005). Estes dados poderão estar relacionados com o facto de os homens apresentarem melhores estratégias de *coping* (Matheny et al., 2008).

Relativamente à idade, os estudos concluíram que a capacidade de lidar com o *stress* vai diminuindo à medida que o indivíduo envelhece (Sandanger et al., 2004).

Tendo em conta as considerações atrás referidas, tentamos agora perceber se existe relação entre a vulnerabilidade ao *stress* e o uso das estratégias de *coping* e se existem diferenças estatisticamente significativas no que respeita aos indivíduos “doentes” e “não doentes” quanto ao uso das estratégias de *coping*.

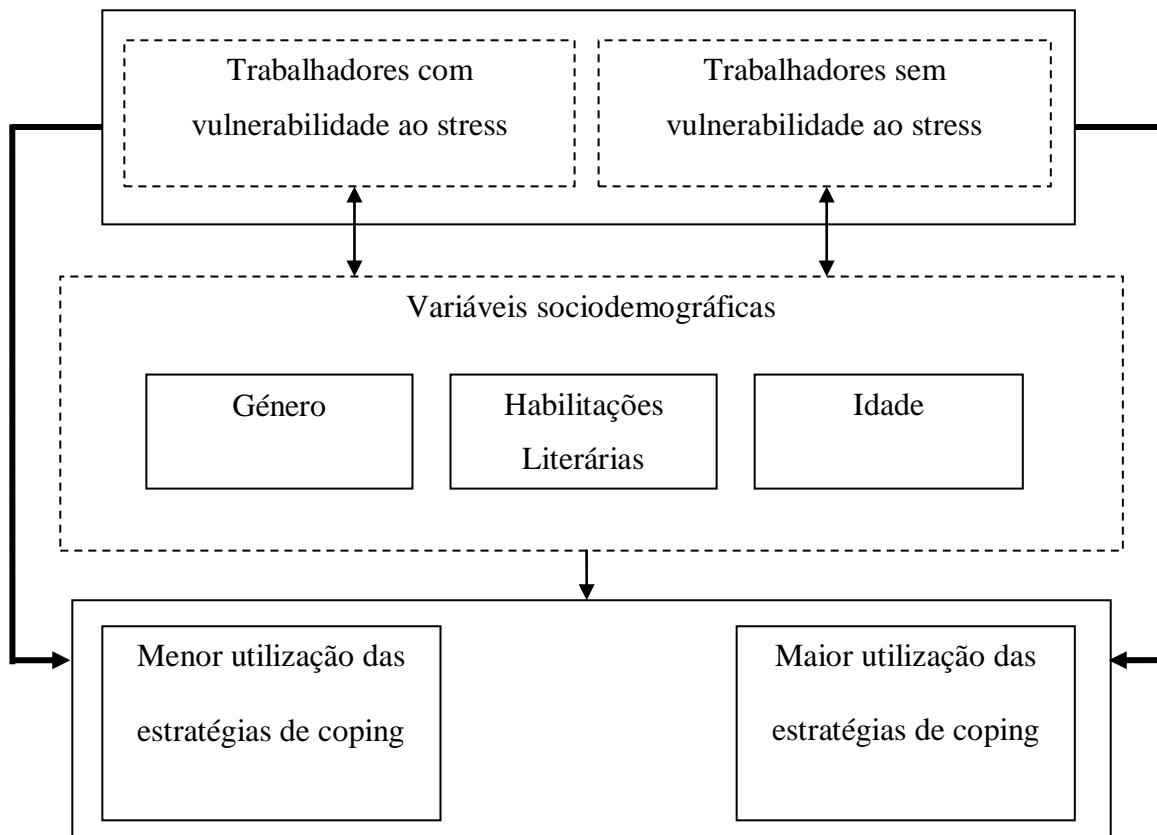
Os objetivos foram operacionalizados, tendo em conta as seguintes hipóteses:

H1: Pressupõe-se que o uso das estratégias de *coping* diminua a vulnerabilidade ao *stress*.

H2: É expectável que os indivíduos que possuam vulnerabilidade ao *stress* tenham piores estratégias de *coping*.

Por último, esta investigação teve como propósito contribuir para o desenvolvimento de novos estudos, em Portugal, inerentes ao contributo da utilização das estratégias de *coping* na diminuição do nível de *stress*.

Segue-se o Modelo Conceptual do estudo empírico:



III. Metodologia

Opções metodológicas

Com o intuito de alcançar os objetivos explanados, desenhou-se um estudo exploratório (Pais Ribeiro, 1999), aplicando-se os diferentes instrumentos utilizados à globalidade da amostra.

Os instrumentos de medida selecionados obedecem à medida pretendida, tendo sido elaborados para a população portuguesa.

1. Caracterização da amostra

Para a realização da presente investigação foi constituída uma amostra de 62 trabalhadores, sendo 41 do género feminino e 21 do género masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 44 anos ($M=32,02$; $DP=5,770$). No que concerne ao estado civil a maioria (48,4%) encontra-se solteiro. Somente 43,5% da amostra diz ter filhos. No que respeita às habilitações literárias, 51,6% dos inquiridos não possui formação superior. Na nossa amostra é possível encontrar uma vasta gama de categorias profissionais, no entanto, a maioria dos indivíduos (58,1%), desempenha as funções de operador de hipermercado 38,7%, e de chefe de secção 19,4%, revelando as restantes categorias profissionais uma menor expressividade. Em relação ao tipo de contrato de trabalho pudemos constatar que 100% da amostra tem um contrato por prazo indeterminado. Ainda no âmbito das variáveis sociodemográficas, constata-se que 43,6% exerce a função há mais de um ano e menos de quatro, enquanto 3,2% a exerce há menos de um ano.

De modo a facilitar a leitura e análise dos dados da amostra em estudo, apresenta-se de, seguida, uma tabela com informação mais relevante e detalhada (cf. Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização dos sujeitos da amostra a nível sociodemográfico

Variáveis	N	%
Género		
Feminino	41	66,1
Masculino	21	33,9
Total	62	100
Idade		
20-24	7	11,3
25-29	16	25,8
30-34	20	32,3
35-39	10	16,1

Relação entre vulnerabilidade ao *stress* e estratégias de *coping*

40-44	9	14,5
Estado civil		
Casado	24	38,7
Solteiro	30	48,4
Divorciado	6	9,7
Outros	2	3,2
Filhos		
Sim	27	43,5
Não	35	56,5
Habilitações literárias		
Com habilitações superiores	30	48,4
Sem habilitações superiores	32	51,6
Categoria profissional		
Gerente de departamento	1	1,6
Chefe de secção	12	19,4
Subchefe de secção	4	6,5
Adjunto	1	1,6
Escriturário	3	4,8
Operador de caixa	5	8,1
Operador de hipermercado	24	38,7
Operador frente loja	2	3,2
Vigilante	4	6,5
Assistente de aprovisionamento	1	1,6
Comum Hipermercado	1	1,6
Eletricista	1	1,6
Pasteleiro	1	1,6
Oficial de carnes	1	1,6
Telefonista	1	1,6
Tipo de Contrato de trabalho		
Prazo indeterminado	62	100
Antiguidade na função (anos)		
<1	2	3,2
[1-4[27	43,6
[4-7[21	33,8
[7-10[9	14,6
≥10	3	4,8
Total	62	100

2. Instrumentos

O protocolo de avaliação foi constituído por três instrumentos: um questionário sociodemográfico, a escala 23QVS e o Inventário de Resolução de Problemas.

Questionário sociodemográfico

Foi elaborado um questionário de caracterização sociodemográfica, tendo como propósito contemplar aspetos como o género, a idade, o estado civil, a existência de filhos, as habilitações académicas, a categoria profissional, o tipo de contrato de trabalho e a antiguidade na função. Associou-se a este questionário duas medidas de autorrelato que serão apresentadas:

23 QVS (23 Questões para Avaliação da Vulnerabilidade ao Stress)

A 23QVS é uma escala de tipo Likert, desenvolvida por Vaz Serra (2000b) com o objetivo de avaliar a vulnerabilidade de um indivíduo ao *stress*. Trata-se de um instrumento de autoavaliação constituído por 23 questões, sendo que quanto mais elevada se revelar a nota global, maior a probabilidade do indivíduo ser vulnerável ao *stress*. A nota global da escala poderá variar entre 0 e 92, e uma classificação de 43 valores representa o ponto de corte, ou seja, os indivíduos que obtenham uma pontuação igual ou superior a este valor são considerados vulneráveis ao *stress*. Cada questão tem 5 possibilidades de resposta, assumindo valores de 0 a 4, sendo que os aspetos mais negativos assumem o valor mais elevado. As questões 1, 3, 4, 6, 7, 8 e 20 são classificadas da esquerda para a direita por ordem crescente; as restantes são classificadas no sentido inverso, isto é, por ordem decrescente. (Vaz Serra, 2000b)

Para a construção desta escala o autor constituiu uma amostra de 368 elementos da população em geral, tendo a correlação *Par/Ímpar* sido de 0,732 e o *Coefficiente de Spearman Brown* de 0,845, os valores apurados revelaram, assim, uma boa consistência interna (Vaz Serra, 2000b).

Importa, ainda, referir que o coeficiente Alpha de Cronbach revelou para todos os itens um valor de 0,824, tendo este valor diminuído sempre que à escala se excluiu qualquer dos itens selecionados. Este facto foi essencial para compreender a relevância de cada elemento para alcançar uma boa homogeneidade (Vaz Serra, 2000b).

Segundo Vaz Serra (2000b), os resultados obtidos demonstraram que a correlação de cada questão com a nota global foi positiva e altamente significativa, este resultado foi alcançado, tanto quando, na nota global esteve incluído ou excluído o item em análise. Os factos

constatados demonstram que os itens agrupados compõem uma escala unidimensional apta a definir um conceito (Vaz Serra, 2000b).

De acordo com o autor, a escala demonstrou que as correlações mais elevadas com a nota global sugeriam que a pessoa vulnerável ao *stress* aparenta um perfil em que se evidenciam as seguintes características: “pouca capacidade autoafirmativa”, “fraca tolerância à frustração”, “dificuldade em confrontar e resolver os problemas”, “preocupação excessiva com os problemas do dia-a-dia” e “marcada emocionalidade” (Vaz Serra, 2000b).

A capacidade discriminativa da escala foi comprovada, já que cada um dos itens que a compõe demonstrou ser sensível a variações de grupos extremos.

A variância total pôde ser explicada em 57,5% por 7 fatores ortogonais; a extração destes fatores foi efetuada através de uma análise fatorial dos componentes principais, seguida de rotação varimax.

De seguida expomos o significado de cada fator, bem como a sua composição:

F1: “Perfeccionismo e intolerância à frustração”, composto pelos itens 23, 19, 16, 10, 18 e 05, corresponde a 10,7% da variância explicada.

F2: “Inibição e dependência funcional” fazem parte deste fator os itens 09, 22, 01, 02 e 12, traduzindo 10,5% da variância explicada

F3: “Carência de apoio social” na sua génese estão os itens 03 e 06, representando 7,6% da variância explicada.

F4: “Condições de vida adversas” os itens 04 e 21 constituem este fator, traduzindo 7,6% da variância explicada.

F5: “Dramatização da existência” representa 7,2% da variância explicada e é composto pelos itens 20, 05 e 08

F6: “Subjugação”, este fator apraz na sua base os itens 14, 11, 13 e 15, exprimindo 7,2% da variância explicada.

F7: “Deprivação de afeto e rejeição” é representado pelos itens 17, 13 e 07, significando 6,6% da variância explicada

IRP (Inventário de Resolução de Problemas)

O IRP foi desenvolvido em 1988, por Adriano Vaz Serra, com o objetivo de avaliar as estratégias de *coping* que o indivíduo utiliza com regularidade para lidar com os problemas que surgem na sua vida quotidiana. Esta escala foi assim designada “inventário” porque permite não só alcançar uma nota global, como encontrar índices de igual valor informativo e

“de resolução de problemas”, porque permite perceber o modo como as pessoas lidam com os problemas que lhes são apresentados (Vaz Serra, 1988).

Trata-se de uma escala que tem como intuito confrontar os respondentes com três situações diferentes – de ameaça, de dano e de desafio - que podem acontecer a qualquer pessoa na sua vida quotidiana e que serão indutoras de *stress* (Vaz Serra, 1988).

Este inventário de autoavaliação tem a configuração de uma escala unidimensional do tipo Likert, e é composto por 40 questões. Cada questão tem 5 hipóteses de resposta (“Não concordo”, “Concordo pouco”, “Concordo moderadamente”, “Concordo muito” e “Concordo muitíssimo”), a que posteriormente se atribui uma cotação que poderá oscilar entre 1 e 5; sendo a sua classificação umas vezes atribuída na ordem direta e outras na ordem inversa. O Inventário tem uma pontuação mínima de quarenta pontos e um valor máximo de duzentos pontos. À medida que a pontuação sobe, melhoram as estratégias de *coping* do indivíduo.

Importa referir que as questões foram formuladas de modo a que se pudesse avaliar diversas modalidades de resposta, nomeadamente, no que diz respeito a um confronto ativo do problema, ao controlo percetivo do significado ou das consequências da situação, ao pedido de auxílio a familiares e a amigos, aos mecanismos redutores do estado de tensão emocional e, ainda, a determinadas características de personalidade que se mostraram importantes neste contexto (Vaz Serra, 1988).

Na construção desta escala foi utilizada uma amostra com 692 indivíduos e o resultado obtido através do coeficiente de Spearman-Brown (0,860) augurou uma boa consistência interna. A escala foi, também, reveladora de uma boa estabilidade temporal, com uma correlação teste/reteste de 0,808 (N=102), com um mínimo de 4 semanas de intervalo (Vaz Serra, 1988).

Cada um dos itens que compõe a escala demonstrou ser sensível a variações de grupos extremos, o que comprovou a sua capacidade discriminativa. De salientar que os itens demonstraram uma correlação altamente significativa com a nota global (Vaz Serra, 1988).

Por último, o autor realizou uma análise dos componentes principais, seguida de uma rotação varimax, da qual extraiu 9 fatores subjacentes que explicaram 51,7% da variância total (Vaz Serra, 1988).

Passamos a expor o significado e a constituição de cada fator:

F1: “Pedido de ajuda”, explica 7,230% da variância total e é constituído pelos itens 05, 11, 18, 20 e 26.

F2: “Confronto e resolução ativa dos problemas”, 9,399% da variância total é explicada por este fator, tendo como base os itens 21, 31, 32, 33, 34, 36 e 40.

F3: “Abandono passivo perante a situação”, formado pelos itens 01, 02 e 07, expressa 4,854% da variância total.

F4: “Controlo interno/externo dos problemas”, na sua origem estão os itens 06, 12, 14, 30, 35, 37, 38 e 39; este fator explica 6,728% da variância total.

F5: “Estratégias de controlo das emoções”, composto pelos itens 23, 24, 25 e 29 representa 4,621% da variância total

F6: “Atitude ativa de não interferência na vida quotidiana pelas ocorrências”; na sua génese estão itens 03, 08, 09 e 13 e explicam 5,390% da variância total

F7: “Agressividade internalizada/externalizada”, constituído pelos itens 27 e 28, esclarece 4,229% da variância total.

F8: “Autorresponsabilização e medo das consequências”, representado pelos itens 04, 10, 16 e 19, significando 5,529% da variância total.

F9: “Confronto com os problemas e planificação de estratégias”, clarifica 3,604% da variância total e reúne os itens 15, 17 e 22.

3. Procedimentos de Investigação

Após a inicial revisão bibliográfica e opção metodológica, procedemos (a) à definição do problema, variáveis e hipóteses; (b) apuramento das qualidades psicométricas dos instrumentos a utilizar; (c) apresentação do estudo à organização e solicitação para proceder à recolha de dados nas suas instalações; solicitação aos trabalhadores para a participação no presente estudo; (d) administração das medidas, em regime de voluntariado; (e) tratamento estatístico, análise e discussão dos resultados.

3.1. Recolha de dados

Para o presente estudo foi necessária a recolha de uma amostra, que decorreu nos meses de Abril e Maio de 2012. Em relação à amostra, recorreu-se a uma amostra de conveniência (Pais-Ribeiro, 1999), composta por sujeitos disponíveis numa empresa de venda a retalho da Região Centro do País. Os critérios de inclusão requeridos foram: trabalhar na organização há pelo menos 3 meses e ter idade compreendida entre os 20 e os 50 anos.

Reunidas as devidas autorizações e condições para iniciar a investigação prosseguiu-se com a aplicação dos instrumentos de avaliação em sessões de grupo, sendo que em alguns casos, os sujeitos ficaram com os instrumentos e entregaram posteriormente. A abordagem aos sujeitos foi iniciada com uma pequena conversa, sendo explicitado o propósito do estudo.

Codificou-se cada protocolo com um número para eventual verificação póstuma.

3.2 Procedimentos estatísticos

Todos os procedimentos estatísticos apresentados de seguida foram elaborados a partir do *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences Versão 13.0 for Windows)*.

Na caracterização da amostra, optou-se por realizar uma análise descritiva (médias, percentagens e desvios padrões). A fim de verificar a homogeneidade das variâncias recorreu-se ao teste de *Lévene*. Foram, ainda, realizadas análises de consistência interna, através do *Alpha de Cronbach*, relativas às duas escalas, de forma a verificar a capacidade paramétrica destes instrumentos relativamente à nossa amostra. A normalidade da distribuição das variáveis foi testada pelo *Kolmogorov-Smirnov (K-S)*. Com a utilização do teste K-S foi possível definir os procedimentos estatísticos a utilizar para testar o nosso modelo conceptual. Atendendo a que os pressupostos da normalidade foram comprovados pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*, optou-se pela utilização de testes paramétricos (Teste *t* de *student* para amostras independentes e o coeficiente de correlação de *Pearson*), já que a generalidade dos autores refere que estes testes são mais robustos do que as suas alternativas não paramétricas. O teste *t* de *student* é um teste paramétrico que testa a existência ou não de uma diferença estatisticamente significativa entre as médias ajustadas de dois grupos independentes (Maroco, 2007). Efetuou-se, ainda, o cálculo de coeficiente de correlação de *Pearson* para aferir a natureza de associação entre variáveis, e assim demonstrar, de acordo com Murteira (1993:144), “os fenómenos não estão indissoluvelmente ligados, mas sim, que a intensidade de um é acompanhada tendencialmente pela intensidade do outro, no mesmo sentido ou no sentido inverso”. Estes são os testes estatísticos utilizados neste estudo para as nossas análises exploratórias e teste de hipóteses. Por último, o nível de significância utilizado, como valor critério, foi de 5% (0,05), comumente utilizado nas Ciências Sociais e Humanas.

IV. Resultados

1. Características psicométricas dos instrumentos: análise da consistência interna

Iniciou-se a apresentação dos resultados pela determinação da consistência interna de cada escala. A fidelidade dos resultados foi determinada através do estudo da consistência interna dos itens que as constituem. A consistência interna corresponde à variabilidade das respostas dadas pelos respondentes e o *Alpha de Cronbach* representa uma das medidas mais usadas para verificar a consistência interna de um grupo de variáveis (Pestana & Gageiro, 2003).

De acordo com os valores obtidos, verificou-se que a escala 23QVS (cf. Tabela 2) apresenta um bom índice de consistência interna ($\alpha=0,837$). Foram calculados os valores de consistência interna¹ para as respostas dos sujeitos da amostra total. Importa referir que o valor do *Alpha* de *Cronbach* apurado no estudo de Vaz Serra (2000), para a escala foi de 0,824. No que toca aos fatores, os fatores 2 ($\alpha=0,720$) e 4 ($\alpha=0,727$) revelaram valores razoáveis. O fator 1 ($\alpha=0,686$) mostrou uma fraca consistência interna e os fatores 3 ($\alpha=0,537$), 5 ($\alpha=0,457$), 6 ($\alpha=0,560$) e 7 ($\alpha=0,491$) evidenciaram valores mais baixos. Como tal, optámos por excluir estes fatores da análise dos resultados.

Tabela 2: Consistência interna da 23QVS-Total e dos seus 7 fatores

	α de Cronbach
23QVS-Total	0,837
F1- Perfeccionismo e intolerância à frustração	0,686
F2- Inibição e dependência funcional	0,720
F3- Carência de apoio social	0,537
F4- Condições de vida adversas	0,727
F5- Dramatização da existência	0,457
F6- Subjugação	0,560
F7- Deprivação de afetos e rejeição	0,491

Através da análise da consistência interna do Inventário de Resolução de Problemas (cf. Tabela 3), foi possível verificar que o instrumento apresenta um nível de consistência interna razoável ($\alpha=0,791$). Quando efetuamos a análise por fatores constatou-se um bom nível de consistência interna nos fatores 2 ($\alpha=0,850$) e 3 ($\alpha=0,801$). No fator 4 ($\alpha=0,776$), observou-se um valor de consistência interna razoável. No que respeita aos restantes fatores, os níveis de consistência interna encontrados são considerados inadmissíveis, pelo que se considerou pertinente a sua exclusão da análise dos resultados.

¹ No sentido de avaliar o índice de consistência interna, recorremos aos valores estipulados por Pestana e Gageiro (2003). De acordo com estes autores, a consistência interna é inadmissível quando o alfa é inferior a 0,60, fraca quando o alfa se situa entre 0,60 e 0,70, razoável quando o alfa é compreendido entre 0,70 e 0,80, boa quando o alfa pertence ao intervalo 0,80 e 0,90 e, por último, muito boa quando o alfa é superior a 0,90.

Tabela 3: Consistência interna do IRP-Total e dos seus fatores

	α de Cronbach
IRP-Total	0,791
F1- Pedido de ajuda	0,598
F2- Confronto e resolução ativa dos problemas	0,850
F3- Abandono passivo perante a situação	0,801
F4- Controlo interno/externo dos problemas	0,776
F5- Estratégias de controlo das emoções	0,583
F6- Atitude ativa de não interferência na vida quotidiana pelas ocorrências	0,683
F7- Agressividade internalizada/externalizada	0,383
F8- Autorresponsabilização e medo das consequências	0,514
F9- Confronto com os problemas e planificação de estratégias	0,549

Feitas estas considerações, procedeu-se à averiguação das nossas hipóteses.

H1: Pressupõe-se que o uso das estratégias de *coping* diminua a vulnerabilidade ao *stress*.

Com o intuito de aferir a natureza da relação entre as variáveis, recorreu-se à aplicação do coeficiente de correlação de *Pearson*. A análise do coeficiente de correlação de *Pearson* (cf. Tabela 4) demonstrou uma correlação negativa e altamente significativa entre a escala 23QVS e o IRP ($r = -0,613$; $p = 0,000$), ou seja, resultados mais elevados na primeira escala correspondem a resultados mais baixos na segunda escala. Observou-se ainda, que também os fatores confronto e resolução ativa dos problemas ($r = -0,535$; $p = 0,000$) e controlo interno/externo dos problemas ($r = -0,569$; $p = 0,000$) revelaram valores negativos e significativos com a escala 23QVS, assim como com os seus fatores, sendo que a correlação entre os fatores condições de vida adversas e controlo interno/externo dos problemas não se revelou significativa. A nossa hipótese foi confirmada.

Tabela 4: Correlação entre 23QVS, IRP e respetivos fatores

	IRP-Total	IRP-F2	IRP-F4
23QVS-Total	-0,613**	-0,535**	-0,569**
23QVS-F2	-0,532**	-0,672**	-0,308*
23QVS-F4	-0,288*	-0,257*	-0,210 ^{NS}
N=62	**= $p < 0,01$	* $p < 0,05$	NS= Não Significativo

H2: É expectável que os indivíduos que possuam vulnerabilidade ao *stress* tenham piores estratégias de *coping*.

Considerando os resultados obtidos (cf. Tabela 5), através do teste *t* de *student*, é possível verificar que os indivíduos “doentes” demonstram piores estratégias de *coping* ($M = 145,5$) do que os indivíduos “não doentes” ($M = 154,174$), sendo que a diferença encontrada entre os grupos não se revelou estatisticamente significativa ($t = -2,543$; $p = 0,371$). Do mesmo modo, os fatores revelaram que os indivíduos “doentes” fazem pior uso das estratégias aqui analisadas. De um modo geral, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os resultados dos dois grupos, embora o grupo de indivíduos “doentes” tenha revelado médias mais baixas. A nossa hipótese foi infirmada.

Tabela 5: Diferenças entre “Doentes” e “Não Doentes”

	Doentes (N=16) - (25,8%)		Não doentes (N=46) - (74,2%)		p
	Média	D.P.	Média	D.P.	
IRP-Total	145,500	9,359	154,174	12,448	0,371
IRP-F2	25,125	4,031	27,391	3,986	0,947
IRP-F3	12,188	2,228	13,261	2,275	0,642
IRP-F4	27,875	3,284	31,435	4,712	0,089

Análise exploratória

Não fazendo parte de qualquer hipótese, considerou-se pertinente a introdução de uma análise exploratória adicional.

Comparação do género e das habilitações literárias no que respeita à vulnerabilidade ao *stress*.

Para aferir se a vulnerabilidade ao *stress* difere quanto ao género ou às habilitações literárias, utilizou-se o teste *t* de *student* para amostras independentes. No que concerne ao género, de uma forma geral, a análise efetuada revelou que o género masculino ($M=34,857$) apresenta uma maior vulnerabilidade ao *stress* do que o género feminino ($M=34,634$), não sendo estas diferenças estatisticamente significativas ($t = -0,083$, $p=0,485$). (cf. Tabela 6)

No que respeita às habilitações literárias, verifica-se que os indivíduos sem habilitações superiores ($M=35,031$) demonstram maior vulnerabilidade ao *stress* do que os indivíduos com habilitações superiores ($M=34,367$), embora estas diferenças não se revelem estatisticamente significativas ($t = -0,261$; $p=0,524$). (cf. Tabela 6)

Tabela 6: Resultados da escala 23QVS em função do género e das habilitações literárias.

		N	M	DP	t	p
Género	Masculino	21	34,857	9,018	-0,083	0,485
	Feminino	41	34,634	10,478		
Habilitações literárias	Com habilitações superiores	30	34,367	8,927	-0,261	0,524
	Sem habilitações superiores	32	35,031	10,926		

Comparação do género e das habilitações literárias no que respeita ao uso das estratégias de *coping*.

De acordo com os resultados, relativamente ao género constata-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos ($t = -0,705$; $p = 0,227$), apresentando o sexo masculino um valor médio mais elevado. Podemos ainda concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas quanto às estratégias de *coping* em função das habilitações literárias ($t = -0,954$; $p = 0,535$). (cf. Tabela 7)

Tabela 7: Resultados do IRP em função do género e das habilitações literárias.

		N	M	DP	t	p
Género	Masculino	21	153,476	13,826	-0,705	0,227
	Feminino	41	151,146	11,490		
Habilitações literárias	Com habilitações superiores	30	150,400	11,734	-0,954	0,535
	Sem habilitações superiores	32	153,375	12,763		

Correlação da idade com a vulnerabilidade ao *stress* e com as estratégias de *coping*.

A análise efetuada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, demonstrou a inexistência de correlação entre a variável idade e a escala 23QVS ($r = 0,377$; $p = 0,114$), tendo-se verificado a mesma situação quando correlacionámos a idade com o IRP ($r = -0,088$; $p = 0,494$). (cf. Tabela 8)

Tabela 8: Correlação da idade com a escala 23QVS e com o IRP

		23QVS	IRP
Idade	Correlação de Pearson	0,114	-0,088
	p	0,377	0,494

V. Discussão

Os resultados obtidos serão interpretados à luz do estado da arte, revista na parte inicial. Estes dados devem, ainda, ser analisados tendo em consideração a caracterização geral da amostra. Apesar de não termos corroborado uma das hipóteses do estudo, realça-se a pertinência e o interesse dos resultados alcançados.

Relativamente à nossa primeira hipótese (“*pressupõe-se que o uso das estratégias de coping diminua a vulnerabilidade ao stress*”) verificámos a sua corroboração. Os resultados encontrados parecem ir ao encontro dos princípios do modelo transacional, já que este modelo sustenta que quando o indivíduo utiliza estratégias de *coping* adequadas para fazer frente às necessidades da situação, a sua perceção de *stress* diminui. Na verdade, a nossa investigação demonstrou que existe uma correlação negativa e altamente significativa entre as estratégias de *coping* (IRP) e a vulnerabilidade ao *stress* (23QVS). Assim, é de registar que os nossos dados são consonantes com os resultados encontrados por Vaz Serra (2000a). Resta-nos justificar a exclusão do fator 3 do IRP desta correlação. Optámos por excluir este fator pois, de acordo com Vaz Serra, Ramalheira e Firmino (1988), os fatores 2 e 4 do mesmo inventário, são os que distinguem os indivíduos sem psicopatologia dos indivíduos com perturbações emocionais.

A nossa segunda hipótese de trabalho (“é expectável que os indivíduos que possuam vulnerabilidade ao *stress* tenham piores estratégias de *coping*”) foi infirmada, isto é, apesar da diferença entre os indivíduos, “doentes” e “não doentes”, não ser estatisticamente significativa, os “doentes” revelaram resultados mais baixos, tanto na nota global do IRP como nos fatores que o compõem. Assim sendo, os valores encontrados vão ao encontro do que refere Vaz Serra *et al.* (1991) e Matheny *et al.* (2008). Importa ainda salientar que os indivíduos “doentes” e “não doentes” recorrem ao mesmo tipo de estratégias, diferindo apenas nas proporções em que as utilizam.

Através de uma análise exploratória adicional, pretendeu-se compreender se o género ou as habilitações literárias têm influência na vulnerabilidade ao *stress*. Os resultados encontrados revelaram a inexistência de diferenças. Em relação à variável género, os resultados contrariam os dados encontrados na literatura (Sandanger et al., 2004; Matheny et al., 2005). Quanto às habilitações literárias, não foram encontrados dados na literatura que fundamentem os nossos resultados. Procedeu-se à realização da mesma análise mas, desta feita, em relação às estratégias *coping* os resultados evidenciaram mais uma vez a inexistência de diferenças estatisticamente significativas. No entanto, a variável género revelou valores médios mais elevados no sexo masculino o que vai ao encontro dos resultados da literatura (Matheny et al., 2008). O facto de os homens terem revelado melhores estratégias de *coping* do que as mulheres, ainda que a diferença não seja significativa, pode dever-se ao processo de socialização, já que a nossa sociedade favorece o poder dos homens, e isso pode influenciar a sua perceção sobre os seus recursos pessoais, como é referido no estudo de Matheny *et al.* (2008).

Por fim, no que respeita à variável idade as análises efetuadas não revelaram correlações estatisticamente significativas com nenhuma das duas escalas, o que contraria a investigação de Sandanger *et al.* (2004).

VI. Conclusão

O modo como as pessoas lidam com o *stress* no dia-a-dia continua a ser uma questão pertinente, já que este tem influência na saúde física e emocional dos indivíduos, chegando mesmo a ser prejudicial para o seu funcionamento psicológico e social. Assim, identificar e promover o crescimento das estratégias de *coping* urge como uma mais-valia, já que estas têm-se insurgido como um auxílio de extrema importância na vida das pessoas no que toca à gestão do *stress*.

Foi o objetivo principal deste estudo exploratório estudar a relação entre a vulnerabilidade ao *stress* e as estratégias de *coping*, numa amostra composta por colaboradores de uma empresa de venda a retalho. Os resultados alcançados permitem-nos concluir que a vulnerabilidade ao *stress* se correlaciona de forma negativa e altamente significativa com as estratégias de *coping*, ou seja, a utilização das estratégias de *coping* pressupõe uma diminuição da vulnerabilidade ao *stress*, sendo que o oposto também se verifica. Por outro lado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos com e

sem vulnerabilidade ao *stress* no que respeita ao uso das estratégias de *coping*. No entanto, os primeiros demonstraram médias mais baixas.

Relativamente às análises exploratórias adicionais, quando testada a influência das variáveis sociodemográficas género e habilitações literárias na vulnerabilidade ao *stress* e nas estratégias de *coping*, ficou comprovada a inexistência de efeitos estatisticamente significativos. Por fim, foi ainda testada a variável idade, tendo-se constatado que esta não tem influência nem na vulnerabilidade ao *stress*, nem nas estratégias de *coping*. Os resultados obtidos não nos permitem generalizações, pelo que devem ser encarados como um ponto de partida para futuras investigações.

Não podemos deixar de sublevar as limitações que constroem a nossa investigação. De um modo geral, podemos apontar o número reduzido de participantes. Para além disso, o facto de ser um corte transversal, de carácter quantitativo que abarca apenas uma parte dos colaboradores da organização onde o estudo foi realizado. Podemos, ainda, apontar como limitação o não controlo de variáveis concorrentes, uma vez que se reconhece a existência de um vasto grau de inter-relações e retroações com constructos não examinados, nomeadamente, a resiliência ou o suporte social, entre outros. Na realidade as estratégias de *coping* não afetam isoladamente a adaptação, mediando também as interações de outras medidas de ajustamento como o contexto social ou as variáveis individuais (Wang & Gan, 2011).

No que concerne a estudos futuros, considera-se pertinente realizar estudos longitudinais, de forma a verificar que tipos de repercussões podem advir a longo prazo. Seria ainda, importante, perceber o impacto de outras variáveis individuais e protetoras e, ainda, verificar se a satisfação laboral está relacionada com os constructos aqui indagados.

Para concluir, pode-se afirmar que este tema é cada vez mais importante para as organizações ser debatido já que a literatura tem demonstrado que o *stress* percebido e as estratégias de *coping* influenciam a qualidade das relações que se estabelecem com os clientes (Gnilka, Chang & Dew, 2012). Assim sendo, parece importante incentivar as investigações nesta área.

Bibliografia

Antoniazzi, A. S., Dell’Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia*, 3 (2), 273-294.

Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., Roth, G. (2011). Coping strategies as mediators of the relationship Between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, stress & coping*, 24 (3), 327-341. doi: 10.1080/10615806.2010.494329

Gnilka, P., Chang, C., & Dew, B. (2012). The relationship supervisee stress, coping resources, the working alliance, and the supervisory working alliance. *Journal of counseling & development*, 90, 63-70.

Goldstein, D. S. & Kopin, I. J. (2007). Evolution of concepts of stress. *Clinical neurocardiology section*, 10 (2), 109-120.

Latack, J. (1986). Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *Journal of applied psychology*, 71 (3), 377-385.

Lazarus, R.S. (1993a). Coping theory and research: past, presente and future. *Psychosomatic medicine* 55, 243-247.

Lazarus, R. S. (1993b). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 245-254.

Lazarus, R. S., & Folkman, (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Guilford Press.

Lever, J. P. (2008). Poverty, stressful life events, and coping strategies. *The spanish journal of psychology* 11 (1), 228-249.

Maroco, J. (2007). *Análise estatística: com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Matheny, K., Ashy, J. & Cupp, P. (2005). Gender differences in stress, coping, and illness among college students. *The jornal of individual psychology*, 61 (4), 365-379.

Matheny, K., Roque-Tavar, B. & Curlette, W. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U. S. and Mexican college students: a cross-cultural study. *Anales de psicologia*, 24 (1), 49-57.

Murteira, B.J.F. (1993) *Análise Exploratória de Dados: Estatística Descritiva*. Lisboa: McGraw-Hill.

Ozer, E., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment affects: a self-efficacy analysis. *Journal of Personality and social psychology*, 58 (3), 472-486.

Pais-Ribeiro, J. L. (1999). *Investigação e Avaliação em Psicologia e Saúde*. Lisboa: Climepsi.

Pesce, R., Assis, S., Santos, N., Oliveira, R. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20 (2), 135-143.

Pestana, M., & Gageiro, J. (2003). *Análise de dados para ciências sociais – A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Riskind, J. H., Alloy, B. L. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: overview of theory, design, and methods. *Journal of social and clinical psychology*, 25 (7), 705-725.

Roesch, S. C., Aldridge, A., Vickers, R. R. & Helvig, L. K. (2009). Testing personality-coping diatheses for negative and positive affect: a longitudinal evaluation. *Anxiety, stress & coping*, 22 (3), 263-281.

Sandanger, I., Nygard, J., Sorensen, T. & Moun, T. (2004). Is women's mental health more susceptible than men's to the influence of surrounding stress? *Soc Psychiatry psychiatr epidemiol*, 39, 177-184. doi: 10.1007/s00127-004-0728-6

Sasaki, M. & Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling psychology quarterly*, 20 (1), 51-67. doi: 10.1080/09515070701219943.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 132, 32.

- Thomas, A., Matherne, M., Buboltz, W. & Doyle, A. (2012). Coping resources moderate stress-strain and stress-satisfaction relationship in educational administrators. *Individual differences association*, 10 (1), 37-48.
- Vaz Serra, A. (1988). Um estudo sobre o coping: o inventário de resolução de problemas. *Psiquiatria Clínica*, 9 (4), 301-316.
- Vaz Serra, A. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda.
- Vaz Serra, A. (2000a). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: a 23 QVS. *Psiquiatria clínica*, 21(4), 279-308.
- Vaz Serra, A. (2000b). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria clínica*, 21(4), 261-278.
- Vaz Serra, A., Firmino, H., Pocinho, F., & Mesquita Figueiredo, A. (1991). Coping Mechanisms and stressful life events. *Acta psychiatrica Portuguesa*, 37, 5-12.
- Vaz Serra, A. Ramalheira, A. & Firmino, H. (1988). Mecanismos de coping: diferenças entre população normal e doentes com perturbações emocionais. *Psiquiatria clínica*, 9 (4), 323-328.
- Wang, Z. & Gan, Y. (2011). Coping mediates Between social support, neuroticism, and depression after earthquake and examination stress among adolescents. *Anxiety, stress e coping*, 24 (3), 243-358.

Apêndices

Apêndice I – Autorização para administrar a escala 23QVS

Professor Doutor Adriano Vaz Serra
R. Pinheiro Chagas, n.º 56
3000-333 Coimbra

Ex.ma Senhora
D. Anabela Carvalho Tomás
Nogueira
3240-246 Penela

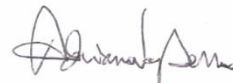
Anabela,

Em resposta ao que me solicitou no seu e-mail junto envio:

1. - A escala - 23 QVS - tal como é usualmente dada a preencher (frente e costas).
2. - Duas folhas separadas, da mesma escala, para poder fazer futuramente novas fotocópias.
3. - O programa de cotação da 23 QVS. Quanto a este programa abra a caixa do Mini CD e verifique a explicação que vem na contra-capá. O ícon que é produzido pode colocá-lo no ambiente de trabalho ou em qualquer pasta específica. Fazendo dois cliques sobre o ícon o programa abre. Veja as explicações que o próprio programa refere. Ao fim tem a possibilidade de carregar num botão e mandar imprimir os resultados.
4. - Um texto explicativo sobre a escala 23 QVS.

Desejando os melhores êxitos para o seu trabalho, aceite as melhores saudações de

Coimbra, 25 de Janeiro de 2012



Apêndice II – Autorização para administrar a escala IRP

Professor Doutor Adriano Vaz Serra
R. Pinheiro Chagas, n.º 56
3000-333 Coimbra

Ex.ma Senhora
D. Anabela Carvalho Tomás
Nogueira
3240-246 Penela


Anabela,

Em resposta ao que me solicitou no seu e-mail junto envio:

1. - A escala - "Inventário de Resolução de Problemas" - tal como é usualmente dada a preencher.
2. - Folhas separadas, da mesma escala, para poder fazer futuramente novas fotocópias.
3. - Folhas com os valores de cotação das diversas questões.
4. - Um texto explicativo sobre o "Inventário de Resolução de Problemas".

Desejando os melhores êxitos para o seu trabalho, aceite as melhores saudações de

Coimbra, 25 de Janeiro de 2012



Apêndice III – Questionário sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

Por favor responda às questões que se seguem com a maior exactidão possível. Lembre-se que as informações que der são estritamente confidenciais.

Os dados fornecidos serão utilizados de forma completamente anónima num estudo académico.

A. Dados Pessoais

1. Nacionalidade _____

2. Idade _____ (anos)

3. Sexo

Feminino ☐

Masculino ☐

4. Estado civil:

Casado ☐

Solteiro ☐

Divorciado ☐

Viúvo ☐

Outro _____

5. Filhos

Sim ☐

Não ☐

Se respondeu sim, indique quantos _____

B. Dados relativos à formação académica

1. Formação académica superior:

Sim ☐

Não ☐

2. Há quantos anos terminou o seu curso/formação? _____ (anos)

C. Dados relativos à situação profissional

1. Categoria profissional atual: _____

2. Experiência profissional nesta área de atividade principal: _____(meses)

3. Nº médio de horas de trabalho por semana: _____

4. Tipo de contrato de trabalho

Por prazo determinado ☐

Por prazo indeterminado ☐

Experiência ☐

Outro _____

D. Outras informações

1. Tempo médio de deslocação casa-trabalho? _____

Apêndice IV –Escala 23QVS

23QVS

(© A. Vaz Serra, 2000)

Nome: _____ Data: ____/____/201____
 Idade: ____anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: _____ Residência: _____
 Nota global _____ F1 _____ F2 _____ F3 _____ F4 _____ F5 _____ F6 _____ F7 _____

INSTRUÇÕES

Cada uma das questões que a seguir é apresentada serve para avaliar a sua maneira de ser habitual. Não há respostas certas ou erradas. Há apenas a *sua* resposta. Responda de forma rápida, honesta e espontânea. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo ☐ aquela que se aproxima mais do modo como se comporta ou daquilo que realmente lhe acontece.

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
1. Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho dificuldade em me relacionar com pessoas desconhecidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Preocupo-me facilmente com os contratempos do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dou e recebo afecto com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Perante as dificuldades do dia-a-dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ➡

Relação entre vulnerabilidade ao *stress* e estratégias de *coping*

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
10. Sou um indivíduo que se enerva com facilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Nas alturas oportunas costumo exprimir abertamente aquilo que sinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

x

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Apêndice V – Escala IRP

Inventário de Resolução de Problemas

(© A. Vaz Serra, 1987)

Nome: _____ Data: ____/____/201____
Idade: ____anos Estado Civil: _____
Habilitações: _____ Profissão: _____
Naturalidade: _____ Residência: _____
Nota global _____ F1 _____ F2 _____ F3 _____ F4 _____
F5 _____ F6 _____ F7 _____ F8 _____ F9 _____

INSTRUÇÕES

Ao longo da vida todas as pessoas atravessam situações difíceis com que se têm de defrontar. Os indivíduos não são todos iguais a lidar com os seus problemas. Cada uma das questões que a seguir é apresentada representa uma forma específica de reagir quando um indivíduo se confronta com uma situação indutora de *stress*.

Refira, quando se encontra numa situação difícil, semelhante à que é representada, quais são, das questões seguintes, aquelas que melhor traduzem os seus *comportamentos habituais*.

Não há respostas certas ou erradas. Há apenas a *sua* resposta. Responda de forma rápida, honesta e espontânea. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo ☐ aquela que se aproxima mais do modo como se comporta. Não se trata de saber o que considera melhor, mas sim o que se passa *realmente* consigo.

I. - *Imagine que teve uma discussão séria com uma pessoa amiga de longa data.*

Deve-lhe bastante dinheiro, que já devia ter sido pago e ainda outros favores. Existem numerosos conhecidos comuns.

Na discussão que tiveram a razão está do seu lado.

Contudo, a outra pessoa, muito zangada, acabou por lhe dizer: "Dou-te uma semana para pensares no que me fizeste e me vires pedir desculpa. Se não o fizeres hei-de dizer aos outros que não passas de um vigarista e exijo-te que me entregues todo o dinheiro que me deves".

Muito no seu íntimo tem quase a certeza de que a outra pessoa é capaz de cumprir com o que está a dizer. Sabe ainda que não tem todo o dinheiro que precisa de lhe entregar. Conhece bem que muitos dos vossos amigos comuns são capazes de acreditar no que o outro lhes disser.

Esta situação é susceptível de se prolongar ao longo do tempo, envolvendo indivíduos com quem lida todos os dias.

O assunto resolver-se-ia se tivesse uma conversa séria com essa pessoa, em que fosse capaz de esclarecer, de uma vez por todas, os mal-entendidos. É natural que essa conversa fosse, pelo menos de princípio, bastante desagradável. Mas é possível que pudessem voltar a fazer as pazes, a serem amigos como dantes e a ser adiado o problema da dívida.

Contudo, ao lembrar o que se passou, por um lado, sente-se ofendido com a prepotência da outra pessoa; por outro lado receia as consequências.

É um problema que não sabe bem como resolver.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

Continua no verso ↗

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Vou deixar correr esta situação; o tempo ajuda a resolver os problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Numa situação deste tipo o melhor é evitar encontrar-me com o indivíduo e não ligar ao que possa dizer ou fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Não vou permitir que este acontecimento interfira com o que tenho de fazer no meu dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se não me tivesse comportado daquela maneira isto nunca teria acontecido; tive toda a culpa no que aconteceu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vou-me aconselhar com pessoas amigas para saber o que devo fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

II. – Considere agora que teve uma situação da sua vida em que ocorreu uma perda económica substancial.

Imagine, por exemplo, que segue numa estrada com um veículo novo, acabado de comprar com a ajuda de um empréstimo grande e com bastante sacrifício. Uma camioneta, a certa altura, colide consigo e o seu carro fica bastante danificado. A camioneta põe-se em fuga, não é capaz de lhe ver a matrícula, não consegue sair do local em que se encontra e não vai ninguém a passar que possa servir de testemunha.

Pensa então no transtorno que tudo isto causa à sua vida, a despesa que representa, tendo na altura bastantes dificuldades em a poder enfrentar. Acaba por apanhar uma boleia de uma pessoa que por ali passou, bastante tempo depois e segue para casa.

É um problema aparentemente sem solução e que lhe causa dano.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
6. Estou perdido; este acontecimento deu cabo da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. O melhor é não fazer nada, até ver onde isto vai parar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Lá por isto me ter acontecido, não vou deixar que a minha vida seja constantemente interferida por esta questão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Apesar de tudo tive muita sorte; as coisas poderiam ser bem piores do que realmente são.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Relação entre vulnerabilidade ao stress e estratégias de coping

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
10. No fundo reconheço que me comportei de uma maneira estúpida; devido a mim é que este problema está como está.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Vou pedir conselho aos meus amigos para poder sair deste problema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

III. - Sentindo-se uma pessoa competente em determinada área vai ser posto à prova, daí a algum tempo, numa situação competitiva importante. Verifica entretanto, com estranheza, que há um indivíduo que anda a diminuí-lo e a dizer aos outros que é uma pessoa que não vale o que aparenta. Este facto ofende-o mas, daí a três meses, vai poder provar aos olhos de todos se é ou não um indivíduo capaz.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
12. As pessoas hão-de sempre dizer mal de mim; que azar o meu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Não me vou aborrecer com esta situação; o tempo há-de correr a meu favor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Estou a sentir-me destruído pelo que me está a acontecer; não vou conseguir desenvencilhar-me desta situação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Vou pensar com calma sobre este assunto, de modo a que possa sair-me bem e, ao mesmo tempo, calar aquele indivíduo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Com o que me está a acontecer o melhor é evitar por agora submeter-me às provas, em que podem ver como me saio, de forma a que o acontecimento seja esquecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Se querem guerra, tê-la-ão; não posso deixar de lutar por aquilo que para mim é importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Acho melhor perguntar aos meus familiares o que devo fazer para resolver este assunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sinto que tenho a responsabilidade daquilo que agora me está a acontecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↗

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
20. Vou pedir conselho a amigos meus sobre a melhor atitude a tomar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. De modo algum me deixo esmagar pelo que me está a acontecer; hei-de remover os obstáculos, um a um, até provar aos outros que realmente sou uma pessoa capaz; sei que hei-de conseguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IV. – Quando me sinto muito tenso, a fim de aliviar o meu estado de tensão:

22. Passo horas a ver televisão, sem querer fazer mais nada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Raramente consigo passar sem tomar medicamentos que me acalmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Meto-me na cama durante longas horas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Procuro fazer uma pequena soneca, pois sinto que, nessas ocasiões, tem em mim grandes efeitos reparadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Desabafo com alguém, procurando que, ao fim, essa pessoa tome o meu partido e me ajude a resolver as dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Dá-me para partir tudo o que tenho à minha volta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Chego a bater em mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Raramente deixo de pedir ajuda profissional, a um médico ou a um psicólogo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V. – A minha maneira de ser habitual leva-me a que, não só nestas situações como em todos os meus problemas, tenha tendência a:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
30. Pensar continuamente sobre todos os factos que me preocupam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Não fugir do confronto com as situações que me são desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
32. Adaptar-me com facilidade às pressões psicológicas e exigências da vida de todos os dias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Não deixar de lutar, quando quero atingir os meus objectivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Conseguir pôr em prática os planos que arquitecto para resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Reconhecer que sou, com frequência, vítima dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ter sempre coragem para resolver os problemas da minha vida, mesmo que por vezes me incomodem bastante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Envolver-me naquelas acções, de resolução de problemas, que tenho a certeza não me deixam ficar mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Permitir que os objectivos principais da minha vida sejam facilmente inter-feridos pelos problemas com que me defronto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ver sempre os aspectos negativos, mais do que os aspectos positivos dos acontecimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Preferir, num problema desagradável, procurar obter informação e tentar resolvê-lo, do que estar a evitá-lo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

□

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!